

[CLUB DOCTISSIMO](#) [DEVENIR MEMBRE](#) [SE CONNECTER](#) [FORUMS](#) [CHAT](#)



**UN ARTICLE**

Un médicament

Rechercher un article



[SANTÉ](#) [MÉDICAMENTS](#) [GROSSESSE](#) [BÉBÉ](#) [BEAUTÉ](#) [FORME](#) [NUTRITION](#) [RECETTES](#) [FAMILLE](#) [ANIMAUX](#) [PSYCHO](#) [SEXO](#) [VIDÉOS](#) [TESTS](#)

[← FATIGUE](#)

**FORUMS**  
SANTÉ

# Fatigué au réveil : comment y remédier ?



[Enregistrer sur Facebook](#)

VOIR AUSSI

- Dîtes stop à la fatigue !
- Les maladies du sommeil

**Vous êtes fatigué(e) au réveil, même après une bonne nuit de sommeil ? Une fatigue dès le matin peut avoir plusieurs causes, et dans tous les cas, elle traduit quelque chose d'anormal. Comment l'expliquer et y remédier ? Les réponses du Dr Nathalie Aisenberg, ORL et médecin du sommeil, installée à Les Pavillons-sous-Bois et attachée à l'hôpital Hôtel-Dieu de Paris.**

### Sommaire

1. Le sommeil est régulé par deux systèmes liés entre eux
  2. Attention aux dettes de sommeil !
  3. Pourquoi suis-je fatigué au réveil ?
  4. Comment peut-on y remédier ?
-



Se réveiller fatigué(e) le matin peut avoir de nombreuses causes, dont un dérèglement de notre sommeil, qu'il soit quantitatif (dette de sommeil...) ou qualitatif (apnée du sommeil...).

### Le sommeil est régulé par deux systèmes liés entre eux

Le sommeil est régulé principalement par deux systèmes qui interagissent et s'équilibrent mutuellement :

- Le rythme circadien (également appelé horloge biologique) où intervient la mélatonine. Sa durée est légèrement supérieure à 24 heures et il doit être resynchronisé chaque jour ;
- La pression de sommeil (régulation homéostatique), qui augmente au cours de la journée et de notre période d'éveil.

Lorsque ces deux systèmes d'horloges se désynchronisent, une source de fatigue peut survenir.

## Attention aux dettes de sommeil !

*"La régulation homéostatique conditionne les besoins de sommeil de chacun ; ceux-ci sont très variables et évoluent d'ailleurs selon l'âge",* affirme le Dr Nathalie Aisenberg, ORL et médecin du sommeil aux Pavillons-sous-Bois, attachée à l'hôpital Hôtel-Dieu de Paris :

- Ainsi, un enfant de 3 à 5 ans devrait bénéficier d'au moins 11 heures de sommeil alors qu'il ne dort que 10h15 en moyenne ;
- Un adolescent devrait dormir au moins 9 heures, alors que 50 % d'entre eux sont en dessous des 8 heures de sommeil par nuit.
- C'est également le cas chez les adultes. *"Nous sommes pour la plus grande majorité en dette de sommeil"* précise le Dr Nathalie Aisenberg.

Une réduction importante du sommeil est liée à de multiples facteurs, à commencer par le mode de vie moderne : *"Les temps de sommeil minimum ne sont plus du tout respectés, notamment chez l'enfant, regrette le Dr Aisenberg. Parfois, les parents rentrent du travail tard, et espèrent quand même profiter un peu de leur enfant avant d'aller le coucher. Et le matin, ils les réveillent très tôt pour les déposer à la crèche ou chez la nourrice. Dès tout petit, une dette de sommeil s'installe, ainsi qu'un décalage de l'horaire du coucher. C'est également le cas chez les adolescents, qui ont du mal à dormir avant 2-3 h du matin – il s'agit du syndrome de retard de phase. Le lendemain, leur réveil est extrêmement difficile et ils ne sont vraiment concentrés et efficaces à l'école qu'à partir de 10 h".*

## Pourquoi suis-je fatigué au réveil ?

Les causes de fatigue au réveil peuvent être multiples, d'ordre psychologique ou organique.

Souvent, l'hygiène de vie est en cause, la fatigue étant due à :

- **La mauvaise hygiène de sommeil**, consécutive à des horaires de coucher et de lever très irréguliers. *"Un horaire de lever stable est une source de renforcement de l'horloge, et gage d'une bonne qualité de sommeil, explique l'experte. Et plutôt que de se coucher toujours à la même heure, mieux vaut guetter les premiers signes de fatigue – bâillements, paupières lourdes, frissons etc."*. L'agenda de sommeil à remplir par le patient, ou disponible de nos jours sur de nombreuses applications connectées, est très utile dans la mise en évidence de ces décalages.
- **Le manque (aussi appelé dette) de sommeil**, dû aux horaires de coucher trop tardifs ou de lever trop précoces : surcharge de travail, temps de transport très longs, mauvaise hygiène de vie ;

- **Un mauvais sommeil non réparateur**, pouvant être dû au **stress au travail**, à des nuisances sonores (voisins, environnement...), des mauvaises conditions de sommeil (promiscuité familiale, conjoint ronfleur, enfant dans la chambre voire dans le lit des parents...);
- **L'utilisation d'écrans avant le coucher** (téléphone, tablettes, ordinateur...) qui retardent la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil) et donc l'endormissement. Les jeux en ligne sont une source d'excitation et de réduction du temps de sommeil parfois très importante.
- **L'abus d'excitants**, comme le café, le thé, les sodas et boissons énergisantes, le chocolat noir, le tabac, etc.
- **L'alcool** perturbe également la qualité du sommeil, qui sera non réparateur.
- **Certains médicaments**, dont les somnifères, certains médicaments anti-allergiques peuvent aussi entraîner des somnolences, dans la journée mais également au réveil.

## 22 conseils pour bien dormir

Certains problèmes plus organiques peuvent également être mis en cause :

- **Des pathologies du sommeil** : **apnées du sommeil**, **syndrome des jambes sans repos**, **narcolepsie** ou autre **hypersomnie**, **fibromyalgie**, **hypothyroïdie**, etc.

- **Des douleurs**, consécutives d'un choc ou d'une inflammation (**tendinites**) entraînant des micro-réveils perturbateurs dans la nuit, d'où un fractionnement du sommeil ;
- **Un reflux gastro-œsophagien**, des problèmes de digestion ;
- **Une nycturie (uriner la nuit)** de fréquence importante, réveillant et obligeant la personne à se lever toutes les 2 heures
- **Une insomnie**, parfois associée à une dépression ou à de l'anxiété. *"Par définition, l'insomnie se produit au moins 3 fois par semaines, et est présente depuis un mois, et surtout, il y a un retentissement dans la journée"*, souligne le Dr Aisenberg.
- **La dépression**, même sans insomnie, est une cause de fatigue chronique.

## Comment peut-on y remédier ?

Le Dr Aisenberg nous livre quelques consignes d'hygiène de sommeil. Mais elles n'excluent pas de rechercher les causes médicales à cette fatigue. Tout d'abord, si le contexte est évocateur, il faudra éliminer un syndrome d'apnées du sommeil et le traiter au besoin, faire le bilan d'une hypersomnie, éliminer une dépression et toute autre cause médicale. Dans le cas d'une insomnie, il convient d'en rechercher la cause et de la prendre également en charge.

Quand le bilan a éliminé et/ou pris en charge ces troubles, il faut alors remettre en cause ses mauvaises habitudes et les corriger.

- **S'exposer à la lumière et faire du sport dès le matin.** *"Plus on est régulier dans ces habitudes-là, plus on renforce notre horloge circadienne. Les aveugles qui ne peuvent pas voir de lumière ont un très mauvais sommeil qu'ils tentent de renforcer par d'autres moyens"*, illustre la professionnelle de santé.
- **Réduire les excitants**, et les éviter au moins 4 heures avant le coucher ;
- **Ne pas manger un repas lourd le soir**, mais manger suffisamment pour ne pas avoir faim dans la nuit, ne pas se coucher dans les 2 heures minimum qui suivent de façon à laisser la digestion commencer ;
- **Dormir dans un environnement noir et calme** ;
- **Faire baisser la température de la pièce** afin que notre température corporelle baisse aussi, ce qui favorise le bon sommeil ;
- **Ne pas hésiter à s'aider de la psychologie et des TCC (thérapies cognitives et comportementales), sophrologie, hypnose et acupuncture**, très efficaces selon le Dr Aisenberg ;
- **Recourir à la luminothérapie dès le matin**, *"qui va nous pousser à aller se coucher plus tôt, nous recadrer, faire du bien au moral et renforcer l'horloge biologique"*. Attention aux contre-indications ophtalmologiques !
- **Faire des siestes**, inférieures à 30 minutes qui aideront à retrouver concentration, vigilance et performance. *"En revanche, lorsqu'on fait une sieste trop longue, on essaye de se réveiller pendant une phase de sommeil profond, ce qui explique pourquoi on va avoir du mal à émerger"*.

- **Se réserver une soupape de décompression** avant d'aller se coucher d'au minimum 30 mn, de façon à se coucher calme et détendu.
- **Ne pas se disputer avec son conjoint** ou ses enfants juste avant le coucher. Le sommeil sera difficile à trouver pour les deux parties.

## Lutter contre la dépression saisonnière grâce à la lumineothér...

Une fatigue au réveil récurrente peut avoir de réelles conséquences sur notre qualité de vie : irritabilité, manque de concentration au travail ou à l'école, mais aussi baisse de moral, dépression et anxiété. Le Dr Aisenberg conseille dans ces cas-là de ne pas hésiter à aller consulter son médecin traitant ou tout autre professionnel de la médecine du sommeil.

Ecrit par:

**Loanne Jeunet**

*Pigiste*

Créé le 18 janvier 2019

### Sources :

- Entretien avec le Dr Nathalie Aisenberg, ORL et médecin du sommeil, installée à Les Pavillons-sous-Bois et attachée à l'hôpital Hôtel-Dieu de Paris

Forum Insomnie et troubles du sommeil

Forum Fatigue



BIEN DORMIR : la vidéo à la une